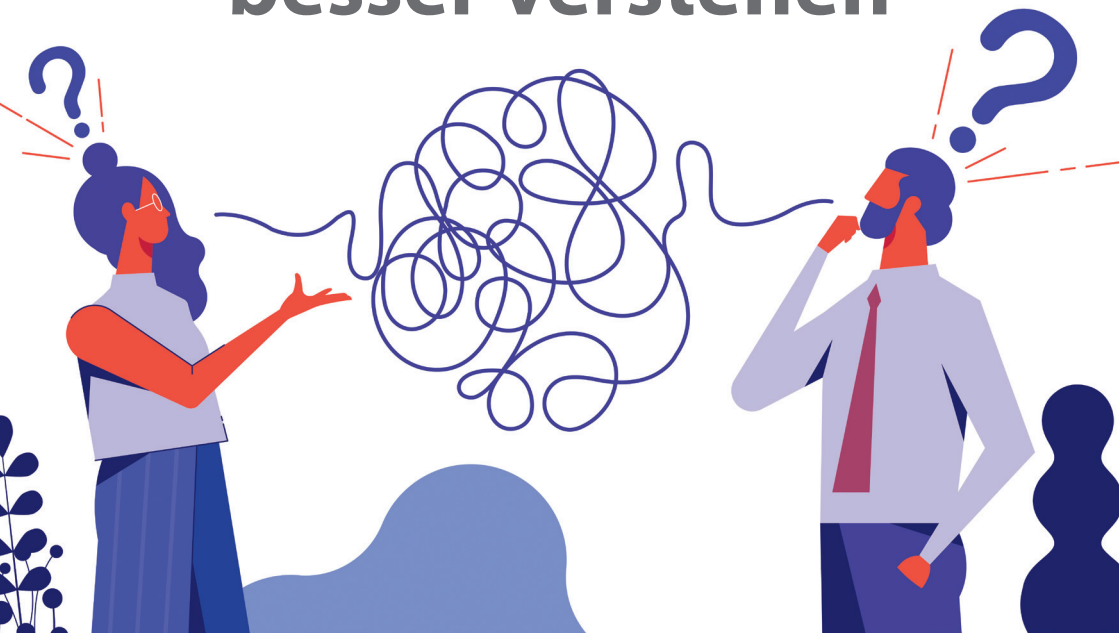


Sich selbst und andere besser verstehen



Rheinland-Pfalz

Landes-**FEUERWEHR**verband

Selbststeuerung

Klaus Pichler

ICH
IMMER



**LEISTUNGS-
STARK**



**UND GUT
GELAUNT!**



Rheinland-Pfalz
Landes-**FEUERWEHR**verband



GEFÖRDERT DURCH

**Deutsche Stiftung
für Engagement
und Ehrenamt**

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Sich selbst und andere **besser verstehen!**

Oder ...



**Ich werde
gelassener,
entspannter,
erfolgreicher!**

Ein Wunsch, den viele Menschen so oder in ähnlicher Form haben. Gehören auch Sie zu dem Personenkreis?

Wenn ja, dann sind Sie hier genau richtig. Die nachfolgenden Seiten enthalten nützliche Informationen zur Verwirklichung Ihrer individuellen Wünsche.

Nehmen Sie sich also etwas Zeit, lesen Sie und vor allem glauben Sie. Glauben ist eine wichtige Grundlage für Ihren Erfolg.

Zuallererst sollten Sie an sich und Ihre Fähigkeiten glauben. Wenn Sie es wirklich wollen, werden Sie gelassener, entspannter, erfolgreicher.....

Glauben alleine reicht aber leider dann doch nicht aus. Sie müssen auch etwas aktiv für Ihren Erfolg tun. Damit Sie aber auch das „Richtige“ tun und vor allem nicht mehr tun als wirklich nötig ist, biete ich Ihnen im Verlauf der weiteren Ausführungen eine kleine Hilfestellung an.

Ich nenne sie die

„Schlüssel für Ihren persönlichen Erfolg!“.

Herausgeber



RheinlandPfalz

Landes **FEUERWEHR** verband

Landesfeuerwehrverband
Rheinland-Pfalz e.V.

Lindenallee 41–43, 56077 Koblenz
post@lfv-rlp.de | www.feuerwehr-rheinlandpfalz.de



GEFÖRDERT DURCH
Deutsche Stiftung
für Engagement
und Ehrenamt

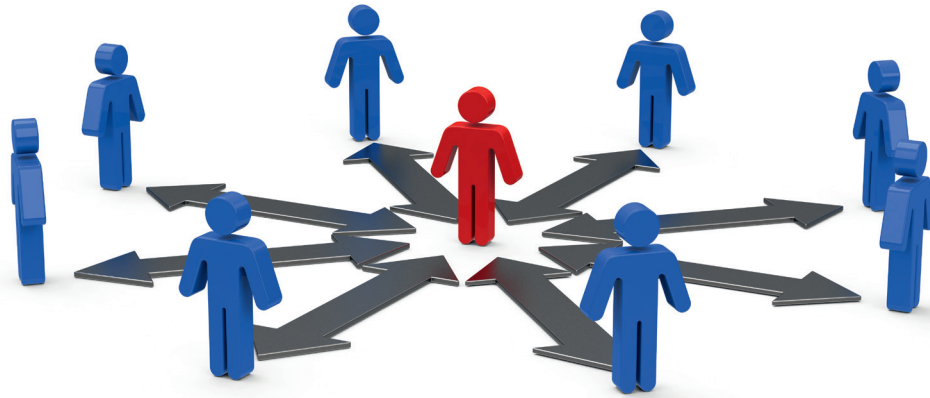
Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Die Ausgangslage



Sie stehen im Mittelpunkt!

Jeder Mensch steht immer im Zentrum seiner Wahrnehmung. Er nimmt die Welt um sich herum aus seinem individuellen Blickwinkel wahr. Überspitzt dargestellt könnte man somit sagen:

Die Welt dreht sich um mich!

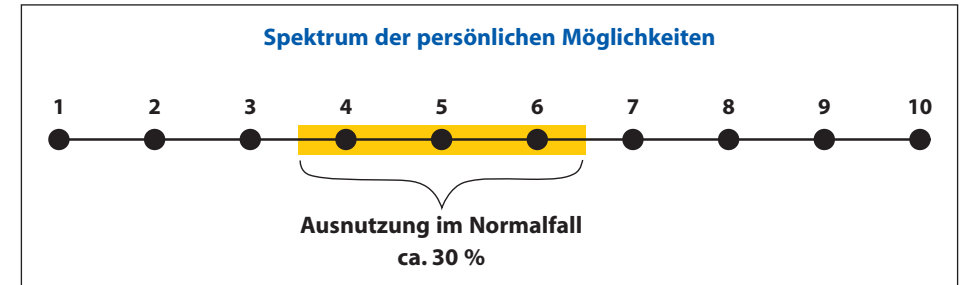
Aus dieser Feststellung ergibt sich ein wichtiger Zusammenhang. Nur wer sich selbst versteht und auch mit sich selbst zufrieden ist, kann die anderen und damit die Welt verstehen. Genau aus diesem Grund beschäftigen wir uns im ersten Schritt mit der Selbststeuerung. Die Zielsetzung lautet:

Ich tue etwas für mich!

Wesentliche Basis für die Entwicklung Ihrer individuellen Persönlichkeit ist das Erkennen und Akzeptieren der eigenen Grenzen.

Wie jeder Mensch haben auch Sie „nur“ ein begrenztes Leistungspotential. Hieraus ergeben sich Ihre geistigen und körperlichen Grenzen. In und mit denen müssen Sie leben. Ziel der Persönlichkeitsentwicklung ist es, diese Grenzen nach und nach zu erweitern und so den eigenen Spielraum ständig zu vergrößern.

Die Chancen hierzu stehen gut. Im Normalfall nutzen Sie nur einen kleinen Teil Ihrer persönlichen Fähigkeiten wirklich aus.



Sie sehen, das Potential ist vorhanden. In Ihnen steckt mehr, als Sie bisher für möglich gehalten haben. Also, was hindert Sie, Ihre Grenzen langsam auszudehnen und Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erweitern?

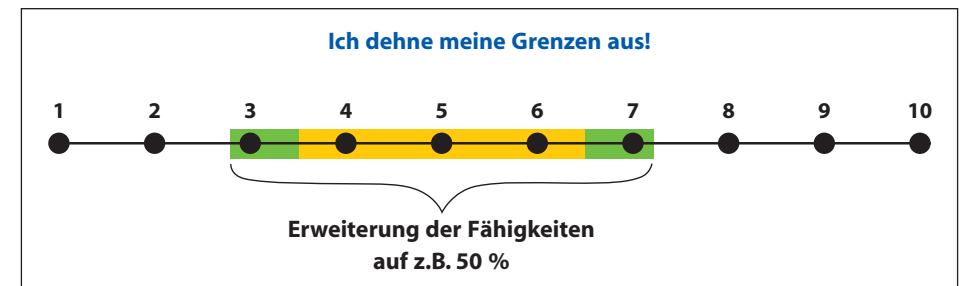
Die Antwort lautet: Nichts, außer den eigenen Bedenken und Blockaden in Ihrem Kopf und vielleicht Ihrer Trägheit, eine solche Herausforderung wirklich anzunehmen.

Wie stark aber die eigenen Blockaden im Kopf sein können, veranschaulicht folgendes Beispiel:

In Asien werden Elefanten zum Arbeiten abgerichtet. Als junge Tiere werden sie dabei an einen schweren auf dem Boden liegenden Baumstamm angebunden. Da die Elefanten noch klein sind, können sie den Baumstamm nicht bewegen und sind somit „angebunden“. Später, wenn sie ausgewachsen sind, könnten die Elefanten den schweren Baumstamm ohne Mühe wegtragen. Ihre Erfahrung aus der Kindheit sagt ihnen aber: „Das geht nicht!“ Also versuchen sie es erst gar nicht und bleiben weiter „angebunden“.

Lassen Sie sich also nicht von Ihren eigenen Erfahrungen und Gedanken „anbinden“. Machen Sie lieber neue Erfahrungen. Einen Versuch ist es immer wert.

Die nachfolgende Grafik zeigt, wie Ihre persönliche Leistungsfähigkeit in einigen Monaten aussehen könnte.

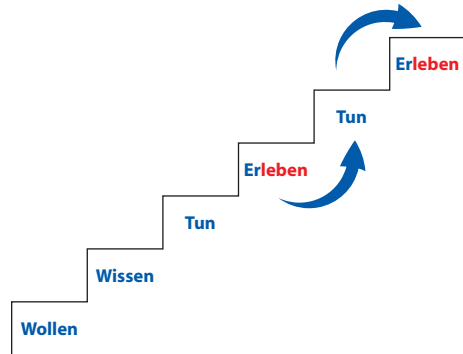


Bei vielen Leserinnen und Lesern wird jetzt die Frage auftauchen:

Ist eine solche Entwicklung wirklich möglich?

Die Antwort lautet uneingeschränkt Ja! Sie müssen es nur wirklich wollen, fest an sich glauben und etwas für Ihren persönlichen Erfolg tun.

Die nachfolgend dargestellte Treppe zeigt symbolisch Ihren Weg nach oben.



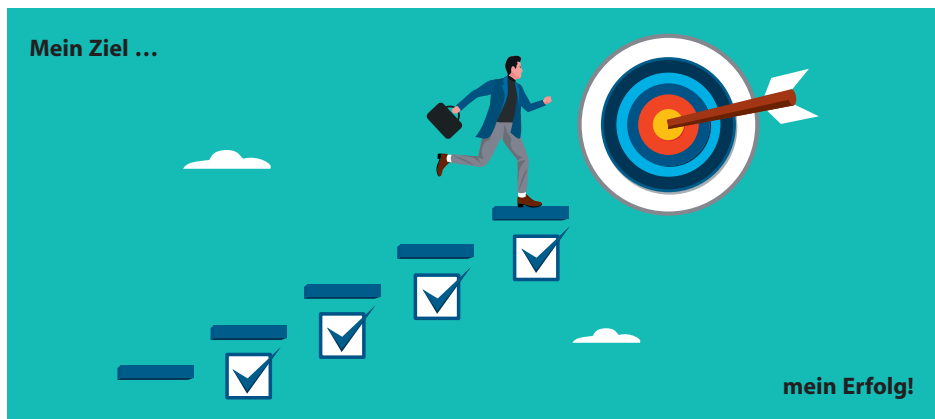
Kommen wir nun zur praktischen Umsetzung oder zu der Frage: Was konkret kann ich tun, um meine Grenzen langsam zu erweitern?

Die Antwort beginnt mit einem kleinen Zitat:

Wer sein Ziel nicht kennt, wird seinen Weg nicht finden.

Christian Morgenstern

Der erste Schritt besteht also darin zu definieren, was genau Sie erreichen möchten.



Ein Ziel ist ein

- 🎯 **in der Zukunft liegender**
- 🎯 **möglichst genau beschriebener und**
- 🎯 **persönlich angestrebter Zustand.**

Ihre individuelle Zielbestimmung erhalten Sie durch die Vervollständigung des Satzes:

Ich will....

Genau hier liegt der Einstieg zum persönlichen Erfolg. Beschreiben Sie sich offen und klar, was Sie wirklich wollen. Malen Sie sich ein Wunschbild von dem, was Sie erreichen wollen.

Wenn Ihnen dies nicht spontan und umfassend gelingen sollte, keine Angst. Sie befinden sich in bester Gesellschaft mit der Mehrheit unserer Bevölkerung.

Fast jeder weiß, was er nicht will! Aber wer ist sich schon darüber im Klaren, was er wirklich will?

Wie sich später noch genauer herausstellen wird, liegt in dieser Grundhaltung bereits ein schwerer „Hemmschuh“. Wer sich nämlich nur mit Dingen beschäftigt, die er gar nicht will, ist automatisch schlecht gelaunt. Er verschwendet damit nur seine wertvolle Energie und zieht zudem das Unglück im wahrsten Sinne des Wortes an.

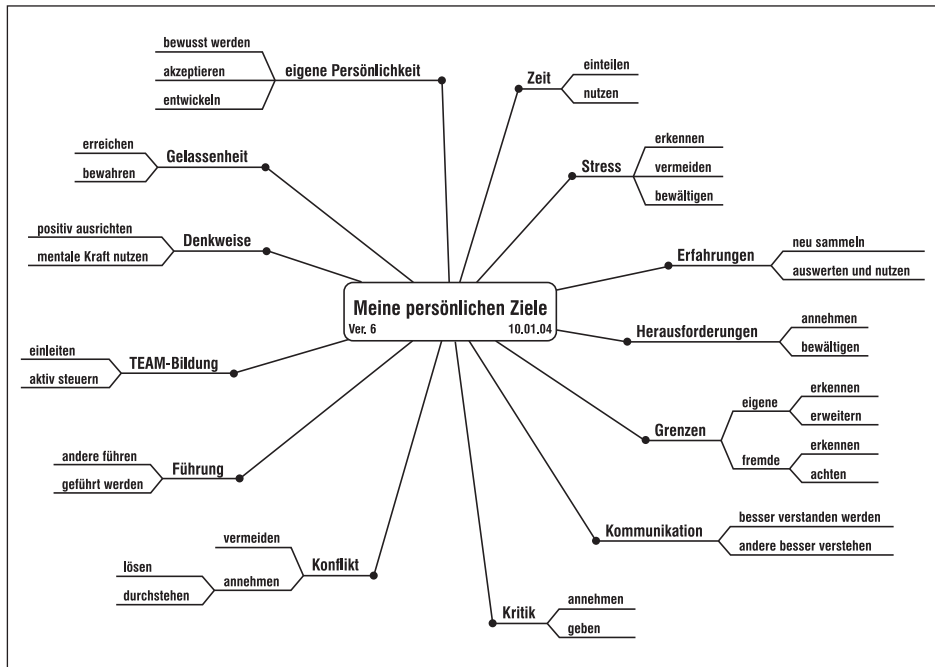
Wer sich jedoch damit beschäftigt, was er erreichen möchte, ist von Grund auf motiviert und meist gut gelaunt. Denn in seinem Kopf entstehen lauter schöne und erstrebenswerte Bilder.

Mit der Zielbestimmung haben Sie auch schon den ersten Schlüssel für Ihren persönlichen Erfolg. Er lautet:

Ich mache mir bewusst, was ich erreichen will!



Also, was sind Ihre persönlichen Entwicklungsziele? Lassen Sie sich beim Träumen ruhig von der nachfolgenden Zusammenstellung inspirieren.



Eine gute Ergänzung zur individuellen Zielbestimmung ist die Beantwortung der Frage:

Was habe ich konkret davon, wenn ich mein Ziel erreiche?

Hierzu ein kleines Beispiel:

Ihr Ziel ist es z.B., im nächsten Jahr einen Luxusurlaub auf Mauritius¹ zu machen. Sie suchen das Hotel aus, planen den Flug und errechnen die Kosten.

OK, aber was bringt Ihnen der Urlaub?

Traumhafte Strände, Sonne und Entspannung in luxuriöser Umgebung. Ist es das, was Sie suchen? Dann könnte eine andere Insel in einem anderen Land das gleiche für viel weniger Geld bieten.

¹⁾ Alternativ wäre auch ein Winterurlaub in Davos denkbar.

Vielleicht wollen Sie aber der Welt auch beweisen, dass Sie es geschafft haben, dass Sie sich so einen Luxus leisten können. Ist es eventuell der „Neid“ und die „Anerkennung“ der anderen, die Mauritius so interessant machen?

Lautet die Antwort ja, denken sie doch auch einmal darüber nach, wie Sie diese Selbstbestätigung auf andere Weise erlangen können.

Egal wie Ihre Antworten ausfallen. Ihr wirklicher Wille und Ihre echten Motive werden Ihnen durch das „Hinterfragen“ jedenfalls klar vor Augen geführt.

Sehr wichtig ist, zu den Antworten, die sich ergeben, auch zu stehen. Sie spiegeln Ihre Bedürfnisse und Ihre derzeitige Persönlichkeit wieder.

Für alle, die bis jetzt noch kein eigenes Ziel gefunden haben, welches den Aufwand lohnt, zum Abschluss dieses Bereiches noch ein Angebot.

Ihr Ziel könnte lauten:

Ich reduziere meinen persönlichen Ärger innerhalb von sechs Monaten um 1/3!

**Jede Minute, die man mit Ärger verbringt,
versäumt man 60 glückliche Sekunden.**

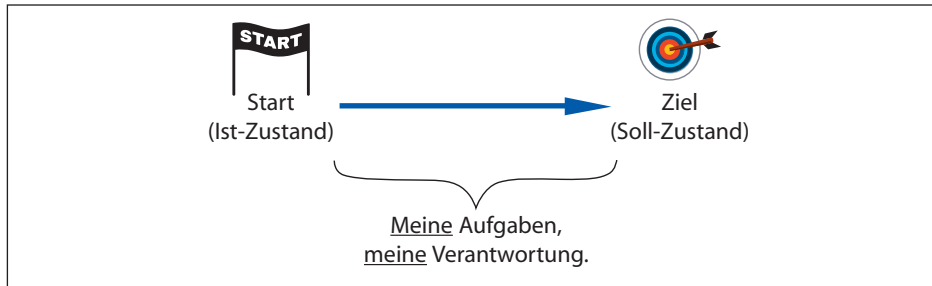
William Somerset Maugham



Dieses Ziel ist doch sicherlich auch für Sie interessant, oder? Und vor allem, es ist realistisch. Mit etwas gutem Willen schaffen Sie es bestimmt.

Die konkrete Maßnahmenplanung beginnt jetzt mit dem Vergleich der gegebenen Ausgangssituation (= Ist-Zustand) und dem angestrebten Ziel

(= Soll-Zustand)..



Suchen Sie nicht nur einen Weg. Suchen Sie alle möglichen Wege und wählen Sie dann den aus Ihrer Sicht besten Weg aus.

Am Ende wissen Sie, welche Aufgaben und Arbeiten Sie erledigen müssen, um den angestrebten Zustand zu erreichen.

Ja, Sie lesen richtig. Sie müssen etwas tun und auch die Verantwortung dafür tragen. Niemand bekommt etwas geschenkt!

In dieser Feststellung ist auch der zweite Schlüssel für Ihren persönlichen Erfolg enthalten. Er lautet:

Ich übernehme Verantwortung für das Ergebnis und tue aktiv etwas für meinen Erfolg!

Das richtige Motto lautet:

**Tue erst das Notwendige,
dann das Mögliche,
und plötzlich schaffst Du das Unmögliche.**

Franz von Assisi

Die beschriebene Strategie des zielorientierten Vorgehens (Ich will und ich tue!) hilft nicht nur bei der Planung von großen „Lebenszielen“, sondern ist vor allem auch ein sehr leistungsstarkes Hilfsmittel für den Alltag. Sie sollten sie daher in jeder für Sie wichtigen Situation anwenden.

Ein kleines Anwendungsbeispiel:

Sie haben einen Termin bei Ihrem Chef um mit ihm wichtige Vorgänge zu besprechen. Machen Sie sich vorher bewusst klar, was Ihr „Wunschergebnis“ ist. Malen Sie sich aus, welche Entscheidungen Sie von Ihrem Chef gerne hätten. Planen Sie dann, wann und wie Sie welche Informationen vortragen, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

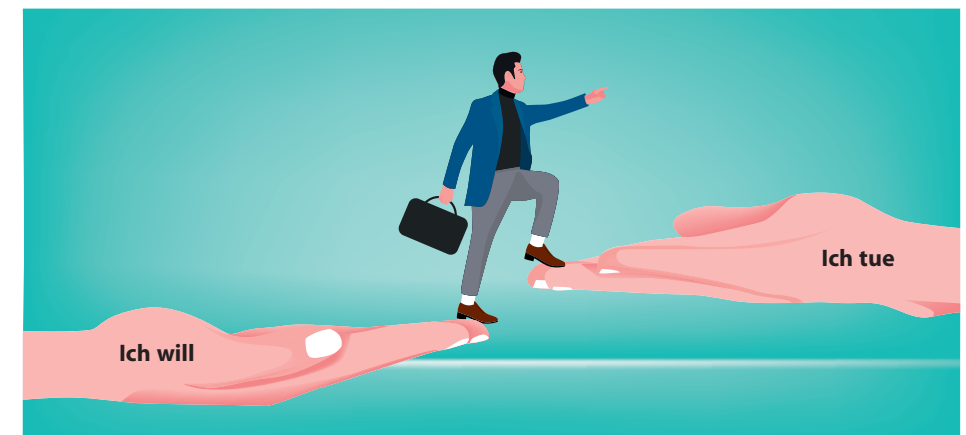
Selbstverständlich können Sie auch durch eine solche Vorbereitung nicht in jedem Fall sicherstellen, dass Ihr Chef wirklich auch so wie geplant reagiert. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie von ihm eine positive Rückmeldung erhalten steigt aber gewaltig.

Merke:

Erfolgreiche Menschen planen und agieren selbst, anstatt abzuwarten und nur zu reagieren.

Wegen der großen Bedeutung der beiden ersten „Erfolgsschlüssel“ ist es sinnvoll, diese so schnell wie möglich als Grundhaltung zu verinnerlichen. Um dies zu erreichen, bietet sich als Hilfsmittel die sogenannte Hand-Metapher an.

Die Natur hat Ihnen zwei Hände gegeben. Benutzen Sie die rechte Hand² als Symbol für „Ich will ...“ und die linke Hand als Symbol für „Ich tue ...“³.



2) Für Linkshänder bietet sich die linke Hand an.

3) Synonym auch „ich gebe ...“.

Auf diese Weise können Sie im Alltag Ihre Absicht immer visualisieren und werden so immer an Ihr persönliches „Erfolgspar“ erinnert.

Sie wissen jetzt um die Vorteile des zielorientierten Handelns und um die Notwendigkeit, Verantwortung zu übernehmen und etwas aktiv selbst zur Erreichung Ihrer Ziele zu tun.

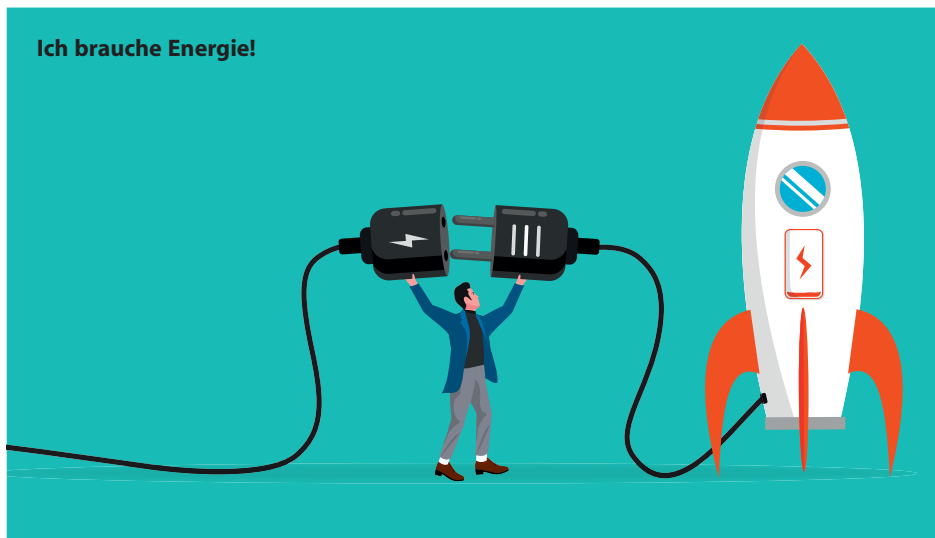
Eigentlich ist jetzt die Zeit der praktischen Umsetzung gekommen. Doch genau hier wartet der nächste Stolperstein auf Sie. Ihr bisheriges Verhalten ist Jahrzehnte lang eingeübt und behauptet sich daher hartnäckig. Eine, wenn auch nur kleine Kurskorrektur benötigt daher viel Zeit und entsprechende Ausdauer.

Das Motto könnte hier lauten:

**„Fange nie an aufzuhören.
Höre nie auf anzufangen.“**

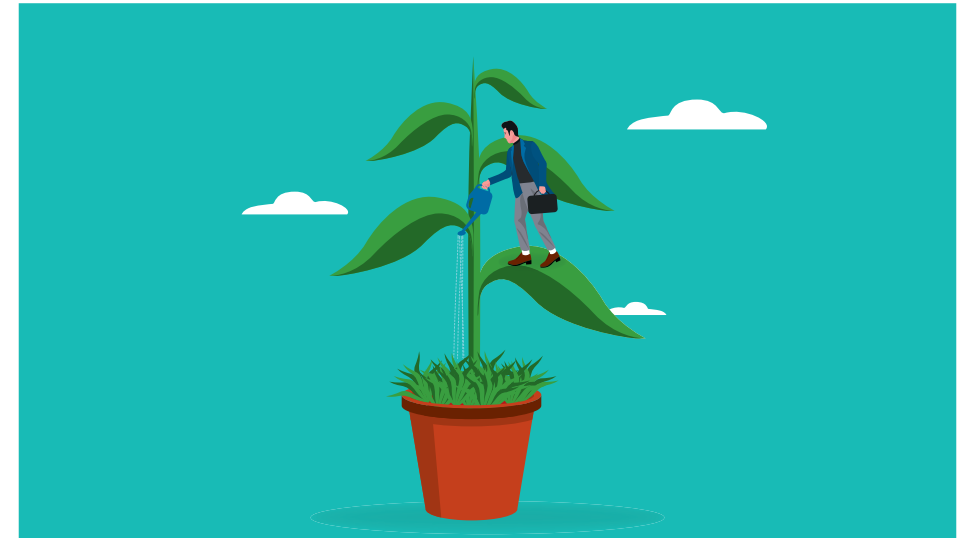
Damit Sie diese Ausdauer auch im praktischen Leben aufbringen, benötigen Sie zweierlei. Viel Energie und positive Erlebnisse (= neue Erfahrungen).

Die positiven Erlebnisse stellen sich beim praktischen Ausprobieren früher oder auch (etwas) später von alleine ein. Wie Sie sich die notwendige Energie beschaffen können, zeigen die nachfolgenden Ausführungen.



Eine Möglichkeit des Energietankens ist:

**Wir denken zu selten an das,
was wir haben,
sondern immer nur an das,
was uns fehlt!**
Schopenhauer



Da diese Methode aber gerade für Anfängerinnen und Anfänger sehr schwer ist, zunächst ein anderer Weg. Es geht hierbei nicht um die Gewinnung von neuer Energie, sondern um die Verringerung der Verschwendung bereits vorhandener Energie.

Vielleicht haben Sie es ja bereits erkannt. Es geht hier um den oben schon angesprochenen Ärger. Wer sich ärgert, schadet nur sich selbst und verschwendet dabei auch noch wertvolle Energie. Wenn es Ihnen aber gelingt, Ihren persönlichen Ärger wie dargestellt um 1/3 zu reduzieren, verfügen Sie über ausreichende Energie zur Einübung neuer Grundhaltungen.

Um dem Phänomen Ärger auf die Schliche zu kommen, müssen wir untersuchen, warum sich ein Mensch so verhält, wie er sich verhält. Noch spannender ist natürlich die Frage, warum verhalte ich mich z.B. in bestimmten Situationen immer gleich?

Die Antwort liegt in der Struktur unserer Persönlichkeit. Diese wiederum ist abstrakt betrachtet, das Ergebnis unserer Denkweise.

**Achte stets auf Deine Gedanken,
sie werden zu Worten.**

**Achte auf Deine Worte,
sie werden zu Handlungen.**

**Achte auf Deine Handlungen,
sie werden zu Gewohnheiten.**

**Achte auf Deine Gewohnheiten,
sie werden zu Charaktereigenschaften.**

**Achte auf Deinen Charakter,
er wird Dein Schicksal.**

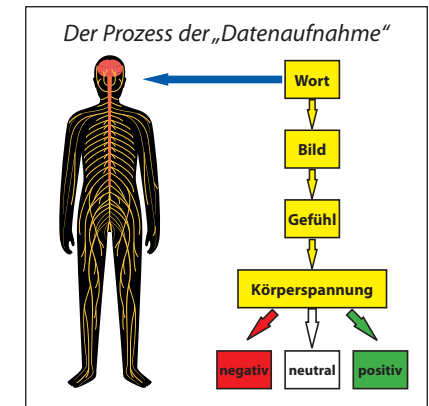
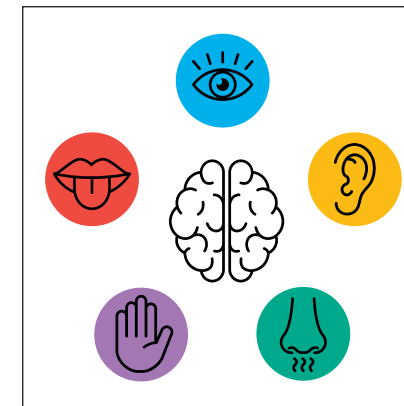
Die nachfolgende Abbildung zeigt in stark vereinfachter Darstellung den Aufbau der menschlichen Persönlichkeit.



Konkret werden speziell die persönlichen Einstellungen und Überzeugungen durch die vom jeweiligen Menschen praktizierte Denk- und Handlungsweise und die daraus resultierenden Erfahrungen geprägt.

Wer z.B. als Kind ohne Grund von einer Katze gekratzt und so schmerzhaft verletzt wurde, wird wahrscheinlich eine große Abneigung gegen alle Katzen haben. Er wird sich daher allen Katzen gegenüber ablehnend verhalten. So verringert er gleichzeitig die Chance, mit einer „lieben“ Katze neue und positive Erfahrungen zu machen.

Die nachfolgenden Bilder zeigen im Überblick das System der menschlichen Denkweise.



Zur Aufnahme und Wahrnehmung von Impulsen aus der „äußeren Welt“ stehen Ihnen fünf Sinneskanäle zur Verfügung. Sie können sehen, hören, schmecken, riechen und fühlen.

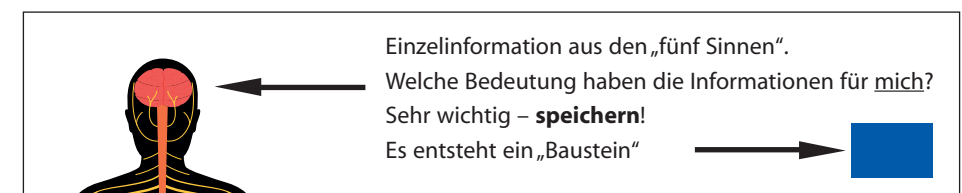
Alle eingehenden Reize werden dann nach ein und demselben Muster weiterverarbeitet.

Im Ergebnis löst somit jeder im Gehirn ankommende Reiz eine gefühlsmäßige und über die Körperspannung auch eine körperliche Reaktion aus.

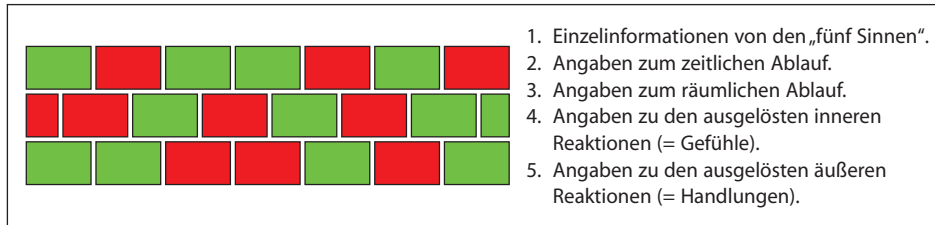
Die weitere Verarbeitung der Informationen hängt davon ab, ob die eingehenden Informationen aus der subjektiven Sicht als wertlos und somit überflüssig oder aber als brauchbar und wichtig eingestuft werden.

Wertlose, überflüssige Informationen werden einfach vergessen. Die als wichtig eingestuft Reize werden dagegen abgespeichert. Sie stehen anschließend als persönliches Wissen und Erfahrung zur Verfügung und können jederzeit wieder neu abgerufen werden.

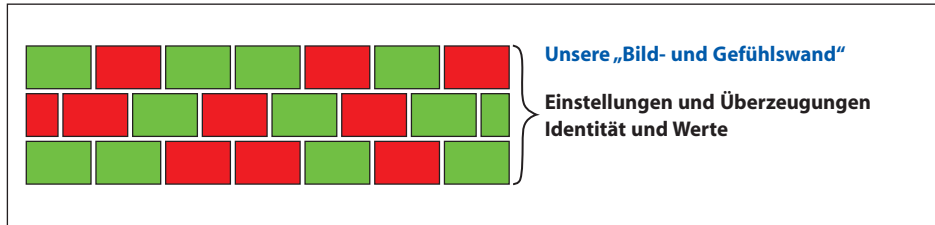
Um diesen Vorgang besser zu verstehen, können Sie sich jede einzelne Erfahrung als „Baustein“ Ihrer individuellen „Bild- und Gefühlswand“ vorstellen.



Das nachfolgende Bild zeigt, welche Einzelinformationen so ein „Baustein“ enthält.



Im Lauf des Lebens entsteht so nach und nach eine ganze „Wand von einzelnen Bausteinen“. Ich nenne diese Wand die individuelle „Bild- und Gefühlswand“. Jeder Mensch, auch Sie, verfügt über eine solche „Wand“.



Und genau diese „Wand“ ist dafür verantwortlich, dass Sie sich so verhalten, wie sie sich verhalten. Wann immer nämlich ein bereits abgespeicherter Reiz erneut wahrgenommen wird, aktiviert die „Bild und Gefühlswand“ automatisch die gespeicherten gefühlsmäßigen und körperlichen Reaktionen.

Dieser Vorgang läuft in Sekundenschnelle im Unterbewusstsein ab und entzieht sich im Alltag daher zunächst der bewussten Steuerung durch den Verstand.

Damit ist auch geklärt, wie Ihr Ärger zustande kommt.

Sie nehmen einen Reiz auf, der in Ihrer individuellen „Bild und Gefühlswand“ negativ besetzt ist. Sofort werden negative Gefühle wie Angst, Wut oder Aggression frei gesetzt. Gleichzeitig werden auch die passenden negativen körperlichen Reaktionen wie z. B. Schweißausbruch oder lautes Schreien aktiviert. Kurz, Sie ärgern sich und verschwenden wertvolle Energie.

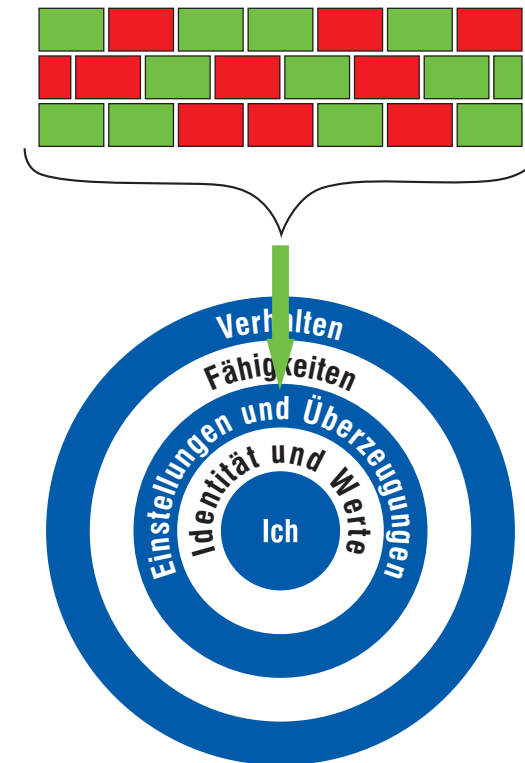
Wenn wir uns diese Zusammenhänge genau betrachten, stellen wir fest, dass unsere Handlungen im alltäglichen Leben sehr stark durch unsere Erfahrungen und die dargestellte Wirkung der einzelnen „Bausteine“ unserer „Bild- und Gefühlswand“ bestimmt werden.

In den meisten Fällen entscheiden wir also nicht bewusst, was wir gerade tun wollen. Wir handeln einfach so, wie wir es gewohnt sind und reagieren unbewusst auf die eintreffenden Reize.

Dieser Automatismus führt letztlich dazu, dass wir uns in ähnlichen Situationen immer gleich verhalten. Unsere „Bild- und Gefühlswand“ gibt uns damit sehr starre Schienen vor, auf denen wir uns bewegen müssen.

Stark überzogen könnte man sagen, wir werden von unserem Unterbewusstsein „ferngesteuert“. Wenn Sie diesen Prozess zulassen, läuft Ihr Leben auf einer vorgegebenen Bahn ab. Ihre Entwicklung wird einseitig sein und wenn überhaupt nur sehr langsam voran kommen.

Je länger die „Bausteine“ unserer „Bild- und Gefühlswand“ in der beschriebenen Form schalten und walten können, desto mehr verstärkt sich ihre Wirkung. Einzelne „Bausteine“, die ähnliche Erfahrungen enthalten, verbinden sich miteinander. Auf diese Weise werden Sie zu Einstellungen und Überzeugungen einer der oben dargestellten Ebene Ihrer Persönlichkeit.



Vor diesem Stadium wirken die ursprünglichen Steine als Glaubenssätze. Sie beeinflussen bereits Ihre grundsätzliche Denk- und Handlungsweise. Im Ergebnis hat sich damit der Einfluss der „Bild- und Gefühlswand“ auf Ihr zukünftiges Verhalten erheblich vergrößert.

Wahrscheinlich wird unter diesen Gesichtspunkten die Bedeutung des nachfolgenden Textes noch deutlicher.

**Achte stets auf Deine Gedanken,
sie werden zu Worten.**

**Achte auf Deine Worte,
sie werden zu Handlungen.**

**Achte auf Deine Handlungen,
sie werden zu Gewohnheiten.**

**Achte auf Deine Gewohnheiten,
sie werden zu Charaktereigenschaften.**

**Achte auf Deinen Charakter,
er wird Dein Schicksal.**

Nachdem wir nun erkannt haben, wie sehr wir im Alltag durch unsere Gedanken „ferngesteuert“ werden, ist es an der Zeit, nach Auswegen aus diesem Dilemma zu suchen.

Die Lösung liegt in zwei unterschiedlichen Schritten.

Im ersten Schritt können Sie sich ab sofort darauf programmieren, die unbewusst ablaufenden „negativen Kettenreaktionen“ zu stoppen. Dies geht in der Theorie ganz einfach. Sie müssen nur im richtigen Moment ihren „Verstand einschalten“ und das automatisierte Negativprogramm abschalten.

Wenn Sie spüren, dass Ärger und Wut oder ähnliche schädliche Gefühle in Ihnen aufsteigen, sagen Sie sich in Gedanken:



Nehmen Sie anschließend die Situation bewusst wahr und entscheiden Sie sich selbst, ob und in welchem Umfang Sie die negativen Gefühle und körperlichen Reaktionen zulassen.

Ihre Chancen, unbewusst aufkommenden Ärger und andere schädliche Gefühle im Keim zu ersticken steigen, in dem Maß, in dem Sie ihr Leben bewusst wahrnehmen.

Aus dieser Feststellung leitet sich auch der dritte Schlüssel für ihren persönlichen Erfolg ab. Er lautet:

Ich bin immer präsent und (er)lebe jeden Augenblick bewusst!

Die soeben beschriebene Methode unterbindet zwar das Aufkommen der negativen Gefühle in der jeweiligen Situation ändert aber die Wirkung des entsprechenden „Bausteins“ nicht. Sobald Sie also wieder den auslösenden Reiz wahrnehmen, steigt der Ärger erneut auf. Sie müssen dann erneut das Stoppsignal setzen usw.

Auf die Dauer ist dies ein sehr ermüdendes Spiel. Aus diesem Grund sollten sie zusätzlich an der Änderung Ihrer „Bild- und Gefühlswand“ arbeiten. Die beschriebene Wirkung der einzelnen „Bausteine“ ist nämlich nicht unveränderbar. Ganz im Gegenteil. Wie oben dargestellt, ist die Wirkung ja nur das Produkt einer einmal (oder mehrfach) gemachten Erfahrung. Und diese alten Erfahrungen können problemlos durch neue Erfahrungen ersetzt werden. Voraussetzung hierfür ist aber, dass Sie für neue Erfahrungen und die damit verbundene Änderung der Wirkung des „Bausteins“ offen sind. Am besten funktioniert dieses „Umprogrammieren“, wenn Sie es bewusst herbeiführen.

Stellen Sie sich vor, Ihre Mutter hat Ihnen als Kind immer Spinat serviert.

Dieses Gemüse hat Ihnen nie geschmeckt. Im Laufe der Zeit haben Sie daher eine tiefe innere Abneigung gegen Spinat entwickelt. Diese führte dazu, dass Ihnen schon schlecht wird, wenn Sie Spinat nur riechen.

Ihre innere Überzeugung lautet bis heute: Spinat schmeckt übel und verursacht mir Magenkrämpfe!

Folgerichtig haben Sie natürlich, nachdem Sie erwachsen wurden, nie wieder Spinat angerührt.

Dies könnte sich aber bald ändern. Voraussetzung dafür ist, dass Sie dem „Spinat eine neue Chance“ geben.

Zunächst muss es Ihnen gelingen, die schon alleine beim Gedanken an Spinat aufsteigende Übelkeit durch bewusstes Denken zu überwinden. Dann können und müssen Sie den für Sie zubereiteten Spinat probieren. Je vorbehaltloser Sie dies tun, umso besser. Erleben Sie, wie dieser Spinat schmeckt.

Nun sind mehrere Ergebnisse denkbar:

- Der Spinat schmeckt Ihnen auch diesmal nicht. Sie werden dann wohl nie wieder in Ihrem Leben dieses Gemüse anrühren.
- Sie empfinden den Geschmack als nicht besonderes angenehm, es wird Ihnen aber auch nicht übel. Der Baustein „Spinat“ wurde von rot

(= negativ) auf weiß (= neutral) umprogrammiert. In diesem Fall werden Sie in Zukunft wohl noch öfter Spinat probieren.

- Die im konkreten Fall gewählte Art der Zubereitung sagt Ihnen zu und der Spinat schmeckt gut. Herzlichen Glückwunsch. Der „Baustein Spinat“ wurde von rot (= negativ) auf grün (= positiv) umprogrammiert. Sie haben Ihren Speiseplan soeben um ein gesundes Gemüse erweitert.

Mit Hilfe dieser Vorgehensweise können Sie nach und nach viele „negative Bausteine“ auflösen. Mit jedem „roten Baustein“ verschwindet ein potentieller Anlass für Ärger und negative Gefühle. Gleichzeitig erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Denk- und Handlungsfähigkeit und eröffnen sich so für Ihr alltägliches Leben ungeahnte Möglichkeiten.

Ganz nebenbei steigern Sie auch Ihre Energie, denn mit jedem „negativen Baustein“ verschwindet ein potentieller „Energiefresser“.

Sie besitzen nun alle Kenntnisse um das angestrebte Ziel, Ihren persönlichen Ärger binnen sechs Monaten um 1/3 zu reduzieren, zu erreichen. Beginnen Sie Ihre praktische Umsetzung an harmlosen Gegebenheiten des täglichen Lebens.

Beispiele gefällig?

- Sie verpassen den Bus.
- Im Supermarkt haben Sie sich mal wieder an der Kasse angestellt, an der die Abfertigung am längsten dauert.
- Sie fahren morgens zur Arbeit und jemand blockiert ihren Parkplatz.
- Sie freuen sich auf einen spannenden Krimi und der Sender ändert sein Programm und überträgt eine Sportveranstaltung.
- Sie vergessen eine Datei rechtzeitig abzuspeichern und der Computer stürzt ab.
- Und, und, und ...

Ich könnte die Liste dieser „Belanglosigkeiten“ beliebig weiter führen. Wollen Sie sich in Zukunft über solche Nebensächlichkeiten wirklich aufregen? Wollen Sie Ihre wertvolle Energie tatsächlich so nutzlos verschwenden?

Ich hoffe doch sehr, die klare Antwort lautet **nein!**

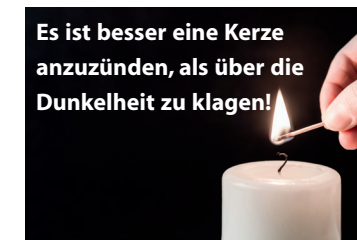
Aber es kommt noch besser. Sie können nicht nur einmal gemachte

Erfahrungen umprogrammieren, Sie können zusätzlich auch dafür sorgen, dass Sie in Zukunft hauptsächlich positive Erfahrungen machen.

Der Schlüssel hierzu liegt in einer lösungsorientierten Grundhaltung.

Wenn Sie sich – und sei es auch nur gedanklich – mit einem konkret auftretenden Problem beschäftigen, löst dies automatisch die oben beschriebenen negativen Gefühls- und Körperreaktionen aus. Sie speichern dieses Problem und die damit gemachten Erfahrungen als „negativen Baustein“ ab. Die Folge ist, Sie fühlen sich schlecht und verlieren Energie.

Die richtige Denk- und Handlungsweise lautet:

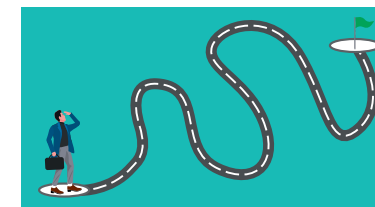


Weg vom Problem, hin zur Lösung!

Nehmen Sie also die Ihnen vom Leben präsentierten Probleme als Herausforderungen an. Analysieren Sie die Umstände und wenden Sie sich dann sofort der Suche nach möglichen Lösungen zu.

Der hieraus abgeleitete vierte Schlüssel für Ihren persönlichen Erfolg lautet:

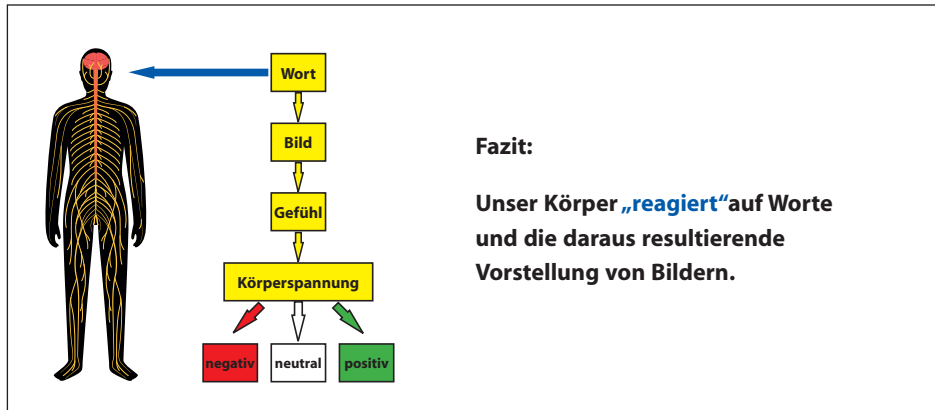
Ich gehe mit einer positiven Einstellung an die Arbeit und suche immer nach möglichen Lösungen!



Auch hier ist es natürlich sinnvoll, zunächst mit harmlosen Problemen zu beginnen. Wenn Sie erst einmal am eigenen Leib erfahren haben, wie positiv diese Denk- und Handlungsweise wirkt, werden Sie später kaum noch „Probleme“ haben.

Zur Abrundung Ihres Wissens über die Möglichkeiten zur Selbststeuerung möchte ich Ihnen noch eine weitere, sehr gut wirkende Methode des Energietankens vorstellen.

Wie wir **gesehen** haben, ist jede Wahrnehmung eines Reizes mit einer gefühlsmäßigen und körperlichen Reaktion verbunden.



Interessant in diesem Zusammenhang ist nun, dass diese Wirkung auch dann eintritt, wenn wir nur an das entsprechende Wort, die bestimmte Melodie oder das spezielle Bild denken.

Sie glauben dies nicht?

Probieren Sie es doch aus. Entspannen Sie, machen Sie es sich gemütlich und denken dann an eine wunderschöne Situation aus Ihrem letzten Urlaub zurück.

Sehen Sie, sofort ist die gute Stimmung und das positive Gefühl von damals wieder da.

Das Prinzip hierbei ist das Gleiche, wie beim bewussten Unterdrücken von aufkommendem Ärger. Nur wird jetzt nicht die Wirkung eines „negativen Bausteins“ verhindert, sondern die Wirkung eines „positiven Bausteins“ aktiviert.

Sie sind mit dieser Methode immer und überall in der Lage, sich durch bewusstes Denken innerhalb von wenigen Minuten in gute Stimmung zu versetzen. Sie können mit geringem Aufwand positive Gefühle aktivieren und tanken so Energie.

Versuchen Sie es. Sie werden sehen, mit jeder Übung gelingt es Ihnen besser und bald hören unnötigen Stress und schlechte Laune für Sie der Vergangenheit an.

Zum Abschluss des Abschnitts Selbststeuerung noch einmal ein, wie ich finde, sehr treffendes Zitat und die vier Schlüssel für Ihren persönlichen Erfolg in der Zusammenfassung.

Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken.

Mark Aurel

Machen Sie etwas Schönes daraus!

Die Schlüssel zu meinem persönlichen Erfolg:

- Ich mache mir immer bewusst, was ich (gerade) erreichen will!
- Ich übernehme Verantwortung für das Ergebnis und tue aktiv etwas für meinen Erfolg!
- Ich bin präsent und (er)lebe den Augenblick bewusst!
- Ich gehe mit einer positiven Einstellung an die Arbeit und suche immer nach Lösungen.

~~Problem~~ → Lösung



ICH
IMMER



Rheinland-Pfalz
LEISTUNG

**LEISTUNGS-
STARK**



**UND GUT
GELAUNT!**



GEFÖRDERT DURCH
**Deutsche Stiftung
für Engagement
und Ehrenamt**

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

ERFOLG



www.feuerwehr-rheinlandpfalz.de